

日	曜日	献立名		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	
		主食等・スプーン	牛乳	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校
6	火	コッペパン	鶏肉と野菜のスープ煮 ブロッコリーサラダ きなこビーンズ	コッペパン じゃがいも 砂糖 でん粉	油	とり肉 大豆 牛乳 うずら卵 ハム きな粉		にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しめじ ブロッコリー コーン		587	744
7	水	春のかわりずし & きんしたまご	かぼちゃのてんぷら 春キャベツのごまあえ 豆腐のすまし汁	米 砂糖 天ぷら粉	油 ごま	油揚げ ちりめん 高野豆腐 牛乳 錦糸卵 豆腐 わかめ		にんじん 葉ごぼう たまねぎ かぼちゃ 葉ねぎ 干しいたけ ほうれんそう キャベツ えのきたけ		629	757
8	木	さぬきの夢パン りんごジャム	瀬戸のチャウダー ひじきとツナのサラダ はっさく	さぬきの夢パン じゃがいも ふしめん	油 バター 小麦粉 ジャム	ベーコン 牛乳 あさり 脱脂粉乳 ツナ ひじき		にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ きゅうり パセリ コーン はっさく		609	751
9	金	麦ごはん	さばのみそだれかけ 小松菜のごまドレッシングあえ ふしめん汁	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	いりごま 油	さば 牛乳 粒みそ ハム 油揚げ		小松菜 しょうが にんじん もやし 葉ねぎ だいこん たまねぎ		694	908
12	月	麦ごはん	豚肉のしょうがいため 元気サラダ じゃがいものみそ汁 【中】小魚アーモンド	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 【中】アーモンド	ぶた肉 ハム 牛乳 かつお節 こんぶ 油揚げ みそ わかめ 【中】かえり		にんじん しょうが コーン 葉ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ		623	830
13	火	小型コッペパン	ミートカレースパゲティ 小イワシのフライ ひじきサラダ	コッペパン スパゲティ	油 ごま 中華ごまドレッシング	牛肉 牛乳 豚肉 ひじき ツナ 小いわし		にんじん にんにく きゅうり ピーマン たまねぎ コーン キャベツ		686	886
14	水	麦ごはん 幼と小1、2年のみ	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 【小中】ミニトマト	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 バンバンジードレッシング	豆腐 牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 みそ		にんじん にんにく しょうが にら たまねぎ たけのこ 葉ねぎ しいたけ きゅうり 【小中】ミニトマト きくらげ		634	807
15	木	コッペパン	春野菜のポトフ 小煮干しと大豆の揚げ煮 いちご入りフルーツポンチ	コッペパン じゃがいも でん粉 砂糖 カクテルゼリー	油 ごま	とり肉 牛乳 ウインナー かえり 大豆		にんじん セロリー キャベツ チンゲンサイ たまねぎ しめじ パセリ いちご バイン(缶) みかん(缶) 桃(缶)		645	817
16	金	赤飯	さわらの塩焼き 春キャベツのゆず香あえ すまし汁 お祝いデザート	米 もち米 砂糖 花ふ お祝いデザート	油	あずき 牛乳 さわら 豆腐 かつお節		ほうれんそう だいこん にんじん キャベツ 葉ねぎ えのきたけ ゆず果汁 たまねぎ		570	683
19	月	わかめごはん	とり肉の和風ソースかけ 小松菜のアーモンドあえ たけのこの土佐煮	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく	油 アーモンド	とり肉 牛乳 かつお節 わかめ		葉ねぎ にんにく 小松菜 しょうが にんじん キャベツ たけのこ		602	762
20	火	コッペパン 【小中】黒豆きなこクリーム	白身魚のレモンソース コールスローサラダ チンゲン菜のスープ	コッペパン でん粉 砂糖	【小中】黒豆きなこクリーム 油 エッグフリーマヨネーズ	メルルーサ 牛乳 ぶた肉 あさり 豆腐		にんじん レモン キャベツ チンゲンサイ きゅうり コーン えのきたけ たまねぎ もやし		625	774
21	水	ごはん	さけのてり焼き ほうれんそうのごまあえ 月菜汁	米 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま	さけ 牛乳 うずら卵 豆腐 みそ		ほうれんそう しょうが にんじん キャベツ しめじ 葉ねぎ たまねぎ だいこん		636	770
22	木	米粉パン	うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 アスパラサラダ いりごとアーモンドのオリーブオイルがらめ 【中】キャンディチーズ	米粉パン じゃがいも 小麦粉	油 ごまドレッシング アーモンド オリーブ油	とり肉 牛乳 あさり 脱脂粉乳 うずら卵 かえり 【中】チーズ		チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ コーン グリーンアスパラガス キャベツ		658	869
23	金	チキンカレーライス	海そうサラダ いちご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	とり肉 牛乳 ちりめん ベーコン 脱脂粉乳 海そうミックス 粉チーズ		にんじん たまねぎ にんにく りんご きくらげ いちご キャベツ だいこん		617	786
26	月	発芽玄米ごはん やきのり	とり肉のからあげ 和風サラダ かきたま汁	米 発芽玄米 でん粉 砂糖	油	とり肉 ツナ 牛乳 かつお節 わかめ 卵 豆腐 のり		にんじん にんにく しょうが 葉ねぎ きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ 干しいたけ		661	845
27	火	りんごパン	たけのこととり肉のチリソース煮 ビーフンスープ ヨーグルト	コッペパン でん粉 砂糖 ビーフン	油	とり肉 牛乳 うずら卵 ヨーグルト ぶた肉 あさり		アスパラガス りんご にんにく にんじん しょうが 太ねぎ 葉ねぎ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ		665	848
28	水	麦ごはん	さばのゆうあん焼き ほうれんそうのしらすあえ 豚汁	米 麦 でん粉 さつまいも	油 ごま	さば 牛乳 かつお節 ちりめん ぶた肉 みそ		ほうれんそう ゆず果汁 たまねぎ にんじん キャベツ コーン 葉ねぎ ごぼう だいこん		725	912
30	金	たけのごはん	白身魚のさくさく揚げ 切り干し大根のごまあえ キャベツのみそ汁 かしわもち	米 でん粉 砂糖 かしわもち	油 ごま	油あげ 牛乳 メルルーサ 豆腐 わかめ みそ		にんじん たけのこ きゅうり 葉ねぎ キャベツ もやし 切り干し大根 えのきたけ たまねぎ		683	822



今月はこれを使うのじゃ!

丸亀市産食材

米 もち米 小松菜 チンゲン菜 にんにく 葉ねぎ ほうれん草 キャベツ セロリー

香川県産の食材

大麦 牛乳 卵 米粉パン とり肉 いりご ちりめん アスパラガス 大根 葉ごぼう
パセリ ミニトマト はっさく いちご みかん(缶)

* 献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

* エネルギーは、小学校4年生(基準値640Kcal・中学校2年生820Kcal)の値です。